

SNS疲れする子どもたち

子どもたちのスマートフォン等の利用の中心となっているSNS。

しかしその一方で、SNSを利用することが負担になってしまう、いわゆる「SNS疲れ」を感じている子どもたちも増えており、見逃せない問題となっています。

SNS疲れの実態と原因

そもそも「SNS疲れ」はどのようなことが原因となって起こるのでしょうか。

・SNSでの友だちの数や「いいね※」の数を気にしすぎてしまう

SNSでの友だちの数や、自分の投稿に対する「いいね」の数を、自分の評価、自分が他人から認められた指標だと考えている子どもたちも少なくありません。そのため、その数に一喜一憂し、数を増やそうとどんどん投稿してSNSから離れられなくなるなどして、子どもたちは次第にSNSの利用に負担を感じ始めます。



A子 いいね 8



A子



C美 いいね 23

※「いいね」とは……SNSの利用者が、気に入った投稿に対してボタンを押して共感していることを伝える機能。「いいね」された数は数値として表示され、他の利用者からも見ることが可能。

・リアルタイム性を重視しすぎてしまう

SNSの特徴の一つに、その場で起こったこと、見たことについて発信し、他の利用者と「生の情報」を共有できるというリアルタイム性の高さがあります。

子どもたちにはこのリアルタイム性を重視しすぎる傾向があり、発信された情報にはすぐに反応しなくてはいけないと考え、さらに、反応しなかったり、反応が遅れたりすると、相手から嫌われたり、仲間外れにされたりするのではないかと考えていることも多く、実際、そのことが原因でトラブルに発展するケースもあります。

こうしたことも子どもたちがSNSを利用する上で負担を感じ始め、「SNS疲れ」が起こる原因の一つとなっています。



保護者の皆様へ

SNSには多くの子どもたちがかかわっていることから、個人の利用法を見直すだけでは問題の解決には直接結びつかない難しさがあります。御家庭では、日頃から子どもと密にコミュニケーションをとり、子どもたちのSNS利用状況の把握に努め、「SNS疲れ」につながるような無理のある使い方をしている場合は、保護者同士で連携をとり合いながら問題の解消を図ることが必要です。